
ОСТОРОЖНО!
СОЛНЦЕ!
36°
МЧС РОССИИ

пей больше воды

ешь больше фруктов и овощей



МЧС РОССИИ

спортом занимайся
рано утром
или вечером



используй
солнцезащитный
крем

МЧС РОССИИ


самый жаркий
период - с 11:00
до 17:00 - пережди
в помещении
будь осторожнее
с кондиционером,
чтобы не простудиться
МЧС РОССИИ


чаще принимай прохладный или контрастный душ
одевайся в светлую одежду из натуральных тканей, не забывай про головной убор
МЧС РОССИИ